Las Grasas Omega-6 Pueden Ayudar a Prevenir la Diabetes Tipo 2

Un nuevo estudio sugiere que el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 podría reducirse significativamente al consumir una dieta alta en ácidos grasos poliinsaturados omega-6.

Estos hallazgos, publicados en La Revista Lancet Diabetes & Endocrinología, arrojan nueva luz sobre los beneficios potenciales del omega-6 en aceites de soja, girasol, nueces y apoyan las recomendaciones clínicas para aumentar la ingesta dietética de alimentos ricos en omega-6.

El autor principal, el Dr. Jason Wu, del Instituto George para la Salud Global en Sydney, dijo:"Nuestros resultados sugieren que un simple cambio en la dieta podría proteger a las personas de desarrollar diabetes tipo 2 que ha alcanzado niveles alarmantes en todo el mundo".

Algunos Alimentos con Grasas Omega-6

- Aceite de girasol
- Aceite de soja
- Aceite de maíz
- Pipas de girasol
- Nueces
- Aceite de cacahuete
- Margarina de maíz

"Esta es una prueba contundente", dijo el autor principal y profesor Dariush Mozaffarian, de la Facultad Friedman de Ciencia y Política Nutricional de la Universidad de Tufts en Massachusetts. Las personas involucradas en el estudio eran generalmente saludables y no recibieron consejos específicos sobre qué comer, pero aquellos con los niveles más altos en los marcadores de sangre Omega-6 tenían mucho menos riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Estudios recientes han planteado la preocupación de que el omega-6 puede tener efectos negativos para la salud, como la inflamación que lleva a un mayor riesgo de enfermedades crónicas.

Haz clic aquí para leer todo el artículo